

## LE ARANCE DELLA PREVENZIONE

Si è svolta, alla fine del mese scorso, la giornata delle arance della salute. Bellissime arance rosse siciliane, vendute nelle piazze d'Italia da 15.000 volontari, per finanziare la ricerca sul cancro, contenenti, assieme al loro succo delizioso, il messaggio del ricorso alla natura per prevenire il cancro.

L'operazione, una raccolta di fondi per 4 miliardi previsti, si è accompagnata a una promozione, in tutta Italia, per qualcosa che si potrebbe definire una profilassi alimentare del cancro "a partir dal niño" (perché tutto, per molte buone ragioni, va fatto "a partir dal niño").

E se è vero, o quasi dimostrato, che una dieta ricca di scorie ha un effetto protettivo nei riguardi del cancro del colon, e che l'eccesso di grassi nella dieta (così come l'obesità) ha un effetto favorente l'insorgenza dei tumori della sfera sessuale (mammella, utero, prostata); se è vero che la dieta dei ragazzi (come degli adulti) è troppo ricca in grassi (35% anziché 30% del totale delle calorie) e povera in fibre (12 g/die anziché i 25 g/die raccomandati); e infine, se è vero che le abitudini alimentari e lo stile di vita si acquisiscono nell'infanzia, ci son pochi dubbi sul fatto che non si tratti di una questione del tutto peregrina, e che viceversa c'è uno spazio per pensarci seriamente; anche se poi l'idea di dedicare tutta la vita alla prevenzione è in sé tanto ridicolmente triste quanto l'immagine del vecchio avaro che accumula accumula per portarsi tutto l'oro nella tomba. Perché di qualcosa bisognerà pur morire.

### Di qualcosa bisognerà pur morire

In genere si muore di infezione (ma oggi siamo quasi immortalizzati dagli antibiotici e dai vaccini), oppure di patologia cardiovascolare, oppure di tumore, o della associazione di due tra queste tre grandi cause. Poiché è difficile pensare di poter prevenire del tutto la morte, e le malattie che la producono, questo vorrà dire che ogni nostro sforzo di prevenzione potrà solo allontanarle nel tempo.

E questo non potrà verificarsi senza un alto costo da pagare. Infatti, la mera spesa economica, sanitaria e non sanitaria, della vecchiaia è molto alta (non è una battuta scandalosa, né un paradosso salottiero: il maggior costo in dollari della spesa sanitaria per gli effetti a lungo termine della campagna sul fumo è stato valutato di parecchie centinaia di milioni); e non è ripagata né dal benessere esistenziale dei vecchi, che vivono quasi a contraggenio la proroga di vita che viene loro concessa dal benessere diffuso, dal progresso scientifico e dai farmaci, né da un vantaggio dei più giovani che dalla presenza dei vecchi traggono mediamente abbastanza poco, in affetti, in allegria, in serenità o saggezza dispensate.

Per fortuna, le indicazioni dietetiche per la prevenzione del tumore sono semplici, condivise, non diverse da quelle che corrispondono a una maggiore "naturalità", che prospettano, al di là del problema tumori, una vita non solo più lunga ma più sana, un maggiore livello di performance, un miglior controllo del peso, la prevenzione del diabete, dell'aterosclerosi e dell'ipertensione, tutte faccende a più pronta resa di quanto non sia la prevenzione dei tumori.

E il medico, il pediatra, che è strumento di diffusione della conoscenza – oltre che, per giuramento e per vocazione, preservatore della salute – non potrà che dare, con giudizio, consigli di abitudini salutari buone per l'immediato futuro del singolo,

senza farsi troppi pensieri sull'economia, sulla composizione e sulla salute mentale della società di domani nel suo insieme.

### Il valore della vita

Ma che sta a ddi? Che esiste un conflitto tra il singolo, che vuole vivere, e la società che, se ci pensasse bene, si accorgerebbe di non aver tanta voglia di spendere per la di lui sopravvivenza? Un po' è così, sicuramente; ma un poco anche no, perché la società è composta di tanti singoli, e ciascuno di questi desidera che la società spenda per lui, il più a lungo possibile. Il fatto è che, per la prima volta, l'uomo, la cui attesa di vita si protrae ogni anno di più, molto più a lungo del tempo per cui era mediamente programmato, si trova, più di quanto sia mai stato prima d'ora, a confronto con le proprie contraddizioni.

La vita è un valore per sé? Sicuramente, è ciò che percepiamo più intensamente; è il bene che non vorremmo mai lasciare. Eppure, percepiamo con quasi altrettanta intensità che una vita trista, avara, chiusa, in difesa di se stessa, non è un valore; che la vita spesa per conservare se stessa è un paradosso senza senso. Allora, il problema vero non sarà, o non sarà solo quello di dare le indicazioni utili (molte fibre, poco grasso, e che sia poli-insaturo, non troppe calorie, attività fisica, niente fumo, poco alcol), ma anche (o specialmente?) sarà quello di fare in modo che la vita (la nostra, prima di tutto, ma, per quel che possiamo, anche quella degli altri) non sia un contenitore vuoto. È questo un compito del medico? Perché no? del medico come di tutti gli uomini; e più del medico che di molti altri uomini; perché lui ha mille occasioni in più per trovarsi intrigato nei fatti degli altri. Ma è un compito che rientra tra quelli possibili? o non sarà che, come diceva Schopenhauer e come sembra vero ai genetisti, ognuno nasce con la sua dose di malumore, o di buonumore, di "pensiero positivo", pre-assegnata? Come sempre, la verità sta nel mezzo; una società e un'educazione senza valori scoraggeranno anche il più spontaneo dei "natural pinck-thinker"; e, viceversa, una società ricca di speranza e di valori condivisi e un'educazione mirata a premiare l'empatia e la responsabilità potranno dar senso alla vita anche di un pessimista nato e di un negativista genetico.

### Allora, le diamo o non le diamo, queste indicazioni per una dieta più sana e più naturale?

Le diamo, le diamo; l'epidemiologia ci dice che sono giuste, anche se, tra i dati epidemiologici, c'è qualcosa che non batte; anche se la generazione dei gerontocrati del 1999 è così longeva probabilmente proprio perché le è toccato di dover lavorare meno e di poter mangiare di più rispetto alle generazioni che l'hanno preceduta: mangiare a sazietà, senza troppo occuparsi della qualità, delle scorie e dei poli-insaturi. Ma se questo effetto-benessere, nella sua rozza semplicità, si è dimostrato così globalmente potente, non c'è dubbio che è stato anche accompagnato da effetti epidemiologici collaterali, manifesti specialmente sui tempi lunghi, che una maggiore attenzione potrà limare. Continueremo dunque a dare le nostre banali indicazioni per una dieta sana, perché fa parte del nostro mestiere consigliare la salute, e per tutti i buoni motivi che abbiamo elencato all'inizio; perché sappiamo che la giusta via sta nel mezzo: mangiare ma non mangiare troppo; mangiare a sufficienza ma mangiare meglio, utilizzando tutte le informazioni che la scienza dell'alimentazione, nel suo approssimativo empirismo, è stata capace di fornirci.

E magari sentiremo anche il dovere di batterci perché i produttori di arance tornino a fare arance buone; e ancor di più i produttori di mele, che fanno ormai di cartapesta; e di pesche e di albicocche che non si fanno ormai più: e più in generale perché l'industria dell'alimentazione si converta a cibi che siano insieme più gradevoli e più salutari.

**Ma anche se possiamo riconoscere un senso, "medico", alla prevenzione della malattia attraverso la dieta, non sarà alla fine questo un richiamo per allodole, un falso obiettivo?**

Credo di sì, che lo sia. La soddisfazione degli appetiti, e tra questi il mangiare per mangiare, è solo il compenso di una vita mal vissuta; così come lo è l'ozio televisivo, altra causa di inattività, immobilità, sovrappeso (e dunque, ancora una volta, di malattie e di tumore); così come lo sono le vie di fuga dei giovani frustrati, la droga, l'alcol, il fumo, il sesso facile. E una vita (del genitore; ma anche, indirettamente, del pediatra) spesa per indurre soltanto abitudini di salute nei bambini è una vita

mal spesa. L'epidemiologia, ancora una volta, ci dice che il più potente fattore di longevità per l'adulto è la soddisfazione del proprio lavoro: che comporta "naturalmente" una maggiore armonia psicosomatica e verosimilmente delle "naturalmente" migliori abitudini di vita. E non è difficile intuire che deve essere così anche per il bambino; che anche per lui una vita piena diventerà automaticamente una vita sana, una vita armoniosa, una vita attiva, con meno bisogni consolatori, con meno ozio, con meno televisione, con meno obesità; o, se obesità deve essere, con un'obesità allegra e ben portata.

Ma è possibile produrre una situazione di questo tipo nei propri figli? o nei propri scolari? o nei propri pazienti? Non lo so; è tuttavia ovvio che provarci è un dovere; e che il primo passo lo dobbiamo fare dentro e verso di noi: perché, se la nostra vita non è piena e non è armoniosa, non riusciremo a dare agli altri nulla di nulla.

Franco Panizon

Trieste, Stazione Marittima, 7-8 maggio 1999

## LE GIORNATE DI MEDICO E BAMBINO

### Venerdì 7 maggio

- 9.00 TAVOLA ROTONDA: INFEZIONI '99 modera *F. Panizon*  
Malattia da graffio di gatto *G. Maggiore*  
Bambini e AIDS *M. De Martino*  
Vermi e parassiti *L. Di Martino*
- 10.30 L'EDITORIALE di *Giorgio Tamburlini*
- 10.50 SCHEDA: UNA MALATTIA, UN ANTIBIOTICO  
conduce *F. Marchetti*  
Infezione urinaria *M. Pennesi*  
Osteite *M. Candusso*  
Polmonite *S. Martellosi*
- 11.30 Coffee-break
- 12.00 LA PAGINA GIALLA  
Commenti dalla letteratura *A. Ventura*  
L'articolo dell'anno letto dall'Autore
- 13.00 Colazione di lavoro
- 14.30 SCAMPOLI modera *F. Panizon*  
Lo strano caso di ... *F. Massei*
- 14.50 MEDICINA E SOCIETÀ: CHIAROSCURSI SU  
SANITÀ, MALASANITÀ, BUONASANITÀ  
*G. Tamburlini, N. D'Andrea, G. Milano, P. Longo, A. Bontan*
- 16.15 Coffee-break
- 16.45 L'EDITORIALE di *Dante Baronciani*
- 17.00 DOMANDE E RISPOSTE IN DIRETTA  
IN TEMA DI: CHIRURGIA PEDIATRICA  
*A. Messineo*
- 18.00 *G. Longo* e *G.C. Biasini* commentano  
una selezione di poster
- 18.45 Chiusura dei lavori

### Sabato 8 maggio

- 9.00 LA RUBRICA ICONOGRAFICA *F. Longo*  
modera *F. Panizon*
- 9.15 OLTRE LO SPECCHIO: Si può educare ad educare?  
*M. Russo, W. Grosso*
- 10.30 Coffee-break
- 10.50 L'EDITORIALE di *Franco Panizon*
- 11.10 TAVOLA ROTONDA: ALLERGIA ALLE PROTEINE  
DEL LATTE: IERI, OGGI, DOMANI  
*F. Panizon, G. Iacono, A. Ventura*
- 12.15 ASSEMBLEA DEGLI ABBONATI  
La discussione sarà aperta con la presentazione  
dei risultati del sondaggio di gradimento delle singole  
rubriche. Il relativo questionario sarà distribuito  
la mattina del venerdì.
- 13.30 Fine dei lavori

### COMUNICAZIONI SCIENTIFICHE

Si invitano i partecipanti a inviare contributi originali (sotto forma di abstract di una cartella) per la sezione poster. Il termine ultimo per la presentazione dei contributi è il 31 marzo 1999.



SEGRETERIA SCIENTIFICA  
Il Comitato Scientifico di *Medico e Bambino*:  
*Franco Panizon, Giorgio Longo, Paola Rodari,*  
*Giorgio Tamburlini, Alessandro Ventura*

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA  
Quickline Congressi  
via S. Caterina 3 - 34122 TRIESTE  
Tel. 040 / 773737 - 363586  
Fax 040 / 7606590  
e-mail: quick@trieste.com